

**KEBERSYUKURAN DAN PERGAULAN TEMAN SEBAYA
DENGAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

RIFKA PRATIWI
F 100 150 131

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN
KEBERSYUKURAN DAN PERGAULAN TEMAN SEBAYA DENGAN
CITRA TUBUH PADA MAHASISWI

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

RIFKA PRATIWI

F 100 150 131

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



(Taufik Kasturi S.Psi., M.Si., Ph.D.)

NIK 799/NIDN 0629037401

HALAMAN PENGESAHAN

**KEBERSYUKURAN DAN PERGAULAN TEMAN SEBAYA DENGAN
CITRA TUBUH PADA MAHASISWI**

OLEH :




RIFKA PRATIWI

F 100 150 131

**Telah Disetujui untuk Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 9 Mei 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

- 1. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D.
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Dr. Daliman, SU.
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)**

()
()
()

Dekan,



NIK.838/NIDN.0629037401

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa publikasi ilmiah ini tidak pernah terdapat karya yang pernah diajukan oleh peneliti lain guna mendapatkan gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain. Menurut sepengetahuan saya, dalam naskah publikasi ini tidak terdapat pendapat dari orang lain yang ditulis kecuali menyertakan kutipan.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipertanggungjawabkan apabila terbukti ketidakbenaran dalam pernyataan saya.

Surakarta, 03 Mei 2019

Penulis,



RIFKA PRATIWI

F 100 150 131

KEBERSYUKURAN DAN PERGAULAN TEMAN SEBAYA DENGAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran, pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi. Hipotesis yang diajukan yaitu : 1) ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh, 2) ada hubungan positif antara pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh, dan 3) ada hubungan antara kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dengan citra tubuh. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi semester 6 fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 178 orang dengan sampel 70 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling insidental. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan alat ukur berupa Skala Kebersyukuran, Skala Pergaulan Teman Sebaya, dan Skala Citra Tubuh. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi berganda menggunakan program bantu *SPSS 23.0 for windows*. Berdasarkan analisis data antara variabel kebersyukuran dengan citra tubuh diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,618 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswi. Antara variabel pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,629 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi. Antara variabel kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dan citra tubuh diperoleh $F_{(hitung)}$ sebesar 27,844 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dan citra tubuh pada mahasiswi. Variabel kebersyukuran mempengaruhi variabel citra tubuh sebesar 23,67% dan variabel pergaulan teman sebaya mempengaruhi variabel citra tubuh sebesar 21,7%, kemudian sisanya 54,63% dipengaruhi variabel lainnya. Variabel kebersyukuran tergolong sangat tinggi. Sedangkan variabel pergaulan teman sebaya tergolong positif dan variabel citra tubuh positif.

Kata Kunci : kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, citra tubuh

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between gratitude, peer relationships with body image on female students. The hypothesis are : 1) there is a positive relationship between gratitude and body image, 2) there is a positive relationship between peer relationships with body image, and 3) there is a relationship between gratitude, peer relationships, and body image. The population in this study were female students in the 6th semester of the psychology faculty of the University of Muhammadiyah Surakarta totaling 178 people with a sample of 70 peoples. The sampling technique used is incidental

sampling technique. The method used is quantitative with measuring instruments in the form of Gratitude Scale, Peer Friend Scale, and Body Image Scale. Data analysis was carried out by multiple regression analysis using the SPSS 23.0 for Windows auxiliary program. Based on data analysis between gratitude variables and body image obtained the value of the correlation coefficient (r_{xy}) of 0.618 and (p) of 0.000 ($p < 0.01$). This means that there is a very significant positive relationship between gratitude and body image on female students. Between the variables of peer association with body image obtained the value of the correlation coefficient (r_{xy}) of 0.629 and (p) of 0.000 ($p < 0.01$). This means that there is a very significant positive relationship between peer relationships with body image on female students. Between the variables of gratitude, peer association, and body image obtained a $F_{(count)}$ of 27,844 and significance level of 0,000 ($p < 0.01$) which shows there is a very significant relationship between gratitude, peer relationships, and body image on female students. Gratitude variables affect body image variables by 23,67% and peer relations variables affect body image variables by 21,7%, then the remaining 54,63% are influenced by other variables. Gratitude variables have a very high rating. While the variables of peer relations is classified as positive and body image classified as positive.

Keywords : gratitude, peer relationships, body image

1. PENDAHULUAN

Penampilan fisik merupakan suatu hal yang pertama kali diperhatikan ketika individu berinteraksi dengan orang lain (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018). Penampilan fisik tersebut akan menentukan bagaimana individu menilai dirinya sendiri serta mendapat penilaian dari orang lain tentang dirinya (Aliyev & Türkmen, 2014). Maka tak heran bahwa mahasiswi pada rentang usia dewasa awal biasanya akan lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Menurut Hurlock (dalam Sumanty dkk, 2018) masa dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa dewasa awal berawal dari usia 18 tahun lalu berakhir kurang lebih pada usia 40 tahun. Berdasarkan teori psikoseksual yang diungkapkan oleh Erikson bahwasannya individu yang berada pada masa dewasa awal termasuk dalam tahap perkembangan psikoseksual yang disebut dengan *intimacy versus isolation*. Pada tahap perkembangan ini individu memiliki tugas perkembangan untuk membentuk hubungan intim dengan lawan jenis (Papalia, Olds, & Feldman dalam Sumanty dkk, 2018).

Tugas perkembangan individu untuk menjalin hubungan intim dengan lawan jenis memicu keinginan individu untuk tampil menarik di hadapan lawan

jenis. Pada umumnya wanita lebih memperhatikan hal-hal yang berhubungan dengan penampilan fisiknya dibanding laki-laki, antara lain berusaha untuk mempercantik wajah dengan *make up*, memperhatikan gaya berpakaian serta memperhatikan bentuk tubuhnya (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018). Menurut Koleoso, Akanni dan James (2018) seseorang cenderung ingin merubah penampilannya agar dapat diterima secara sosial.

Fenomena yang terjadi saat ini sebagaimana diungkap oleh Anna (2018) mengenai survei yang bertajuk Indonesia *Beauty Confidence Report 2017* yang dilakukan Dove, bahwa 84 persen wanita di Indonesia tidak tahu betapa cantik dirinya yang sebenarnya dan 72 persen wanita percaya bahwa untuk mencapai kesuksesan, mereka harus memenuhi standar kecantikan tertentu.

Fenomena lain mengenai persepsi wanita terhadap tubuhnya diungkap dalam survei Lembaga Riset Independen BMI Research yang diadakan di Jakarta, Surabaya, dan Medan dengan melibatkan 300 responden perempuan dari usia 18-64 tahun, didapatkan hasil bahwa 8 dari 19 perempuan Indonesia merasa puas terhadap penampilan fisik dan wajahnya. Akan tetapi hanya 1 dari 10 orang yang menyebutkan bahwa dirinya cantik (Wahyuni, 2015).

Fenomena ketidakpuasan citra tubuh juga ditemukan pada mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ula dan Prihartanti yaitu dengan mewawancarai 10 mahasiswi ditemukan hasil bahwa 8 mahasiswi merasa belum memiliki tubuh yang ideal. Alasan mereka merasa badannya kurang ideal diantaranya yaitu sebanyak 4 mahasiswi merasa bahwa lemak yang ada dalam tubuhnya membuatnya terlihat gemuk sehingga merasa tidak percaya diri, kemudian 2 mahasiswi merasa kurang menarik karena memiliki warna kulit yang gelap, lalu 1 orang merasa dirinya tidak cantik karena memiliki kulit wajah berjerawat, sedangkan satu orang mahasiswi lainnya merasa tinggi badannya lebih pendek dari teman-temannya sehingga ia melakukan upaya untuk menutupi kekurangannya dengan cara menggunakan sepatu berhak tinggi. Kemudian 2 mahasiswi yang lain merasa bahwa tubuhnya sudah termasuk dalam kriteria tubuh

yang ideal, sebab ia memiliki warna kulit yang cerah, berat badan ideal dan tinggi badan yang lebih dari rata-rata temannya (Ula & Prihartanti, 2017).

Sari dan Suarya (2018) mengemukakan definisi dari citra tubuh yaitu evaluasi seseorang secara subjektif mengenai penampilan fisiknya dan bagaimana individu mempersepsikan keadaan tubuhnya dengan mempertimbangkan konsep ideal yang telah terbentuk dalam pikirannya, sehingga dapat menentukan penilaian citra tubuh yang positif ataupun negatif. Ketika seorang mahasiswa memiliki citra tubuh yang positif maka ia menilai dirinya secara positif pula sehingga membuat ia mampu menerima dan merasa nyaman dengan tubuhnya saat ini. Sedangkan mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif berarti menilai bentuk tubuhnya secara negatif dan merasa malu terhadap tubuhnya (*body shame*), serta tidak menghargai keadaan tubuhnya saat ini.

Menurut Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya (2015) mendefinisikan bersyukur merupakan sebuah perasaan bahagia, rasa terima kasih serta penghargaan atas segala hal yang diperoleh dalam hidupnya yang merupakan pemberian dari Tuhan, manusia, makhluk lain maupun alam semesta. Barber (dalam Dwinanda, 2017) menyatakan bahwa kebersyukuran dapat memunculkan emosi-emosi positif yang dimiliki individu dan mampu mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Wood, Froh dan Geraghty (2010) bahwasannya usaha untuk mengarahkan individu pada emosi positif yaitu melalui kebersyukuran dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif pada individu yaitu mampu memperbaiki pikiran yang negatif mengenai bentuk tubuh. Individu yang mampu bersyukur senantiasa memandang serta menyikapi permasalahan terkait fisiknya secara positif, bahwasannya segala sesuatu yang Tuhan berikan merupakan sebuah karunia yang layak untuk disyukuri. Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menjelaskan bahwa memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi akan mendukung individu melihat sebuah peristiwa adalah suatu hal yang menguntungkan baginya. Hal tersebut kemudian akan mendukung individu untuk memandang suatu permasalahan dengan perspektif baru dan alternatif pemecahan masalahnya.

Individu mempersepsikan keadaan tubuhnya dapat juga dipengaruhi oleh media, budaya, sistem kekeluargaan dan hubungan interpersonal (Aliyev & Türkmen, 2014). Apabila dirincikan kembali, hubungan interpersonal dapat berupa komunikasi antar teman, keluarga bahkan lingkungan masyarakat. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hall (2009), bahwa hubungan dengan teman sebaya dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh. Slavin (2011) mendefinisikan pergaulan teman sebaya merupakan sebuah interaksi antara beberapa orang yang memiliki kesamaan baik dari segi usia, status sosial, hobi maupun pemikirannya. Nomate, Nur dan Toy (2017) menyatakan bahwa pengaruh pergaulan teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan wanita memiliki pandangan yang salah terhadap tubuhnya. Sehingga akan berdampak pada perilaku makannya. Sebagaimana terungkap dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, dan Dianovinina (dalam Sari & Suarya, 2018) bahwa salah satu faktor penting yang dapat membuat seseorang tidak puas dengan tubuhnya adalah teman sebaya, alasannya itu karena mereka kerap membanding-bandingkan tubuh wanita.

Berdasarkan uraian fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswi, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan rumusan masalah “Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi?”. Untuk menjawab pertanyaan tersebut maka perlu melakukan penelitian dengan judul “Kebersyukuran dan Pergaulan Teman Sebaya dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi”.

2. METODE

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh, serta hubungan antara pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh. Selain itu untuk mengetahui peranan atau sumbangan efektif variabel kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya terhadap variabel citra tubuh. Sebelum dilakukan analisis regresi berganda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik

dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) IBM Statistics 23.0 for Windows.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis data regresi berganda dengan bantuan program SPSS, antara variabel kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dan citra tubuh diperoleh $F_{\text{(hitung)}}$ sebesar 27,844 dan taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi.

Selain itu, hasil analisis antara variabel kebersyukuran dengan citra tubuh diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,618 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswi. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin positif pula citra tubuhnya. Demikian sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, maka semakin negatif pula citra tubuhnya.

Hasil yang didapatkan peneliti sejalan dengan pernyataan Wood, Froh dan Geraghty (2010) yang mengungkapkan bahwasannya kebersyukuran dapat mengarahkan individu pada emosi dan pikiran-pikiran yang positif. Pikiran positif dan emosi terkait dengan salah satu aspek citra tubuh menurut Grogan (2008) yakni persepsi dan perasaan. Melalui syukur, individu dapat mempersepsikan dirinya secara positif dan menghilangkan pikiran negatif mengenai bentuk tubuh yang dimiliki, selain itu ketika individu mampu bersyukur, ia senantiasa memiliki perasaan yang positif terhadap tubuhnya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) yang menyatakan bahwa individu yang bersyukur senantiasa melihat sebuah peristiwa sebagai suatu hal yang menguntungkan baginya, sehingga individu tersebut menerima segala sesuatu yang ada dalam dirinya dengan lapang dada.

Sedangkan hasil analisis data antara variabel pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,629 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang

sangat signifikan antara pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi. Hal ini berarti semakin positif pergaulan teman sebaya, maka semakin positif pula citra tubuh. Demikian sebaliknya, semakin negatif pergaulan teman sebaya, maka semakin negatif pula citra tubuh.

Hasil yang didapatkan peneliti sejalan dengan pernyataan (Koleoso, Akanni & James, 2018) yang menyatakan bahwa individu cenderung merubah penampilannya agar dapat diterima secara sosial. Lingkungan sosial untuk ukuran seorang mahasiswa salah satunya adalah lingkungan teman sebayanya. Selanjutnya Sunartio, Sukanto, dan Dianovinina (dalam Sari & Suarya, 2018) mengatakan bahwa salah satu faktor penting yang dapat membuat seseorang tidak puas dengan tubuhnya adalah teman sebaya. Teman sebaya dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang karena mereka kerap membanding-bandingkan tubuh seseorang dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan salah satu aspek pergaulan teman sebaya menurut Papalia (2009) yakni tuntutan konformitas. Tuntutan konformitas dalam teman sebaya bisa saja merupakan hal yang positif namun tidak menutup kemungkinan bahwa mereka menuntut ke dalam hal negatif. Penjelasan tersebut juga sesuai dengan pernyataan Hall (2009) yang menyatakan bahwa salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya adalah pergaulan teman sebaya. Hal tersebut terjadi karena beberapa dari teman sebaya menuntut individu untuk memiliki tubuh yang kurus, sehingga dapat memunculkan ketidakpuasan individu terhadap keadaan tubuhnya saat ini. Penjelasan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gerner dan Wilson (2005) bahwa persepsi akan diterimanya individu oleh teman sebayanya membuat individu tersebut memiliki citra tubuh yang lebih baik.

Kebersyukuran dalam penelitian ini mempengaruhi variabel citra tubuh sebesar 23,67%, sedangkan variabel pergaulan teman sebaya mempengaruhi variabel citra tubuh sebesar 21,7%, yang berarti sisanya 54,63% dipengaruhi variabel lainnya. Faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh menurut Tylka & WoodBarcalow (2015) selain kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya meliputi identitas sosial yang beragam seperti, budaya, ras, gender, ukuran tubuh, orientasi

seksual, dan religiusitas. Selain itu, media dan sistem kekeluargaan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang (Aliyev & Türkmen, 2014).

Variabel Kebersyukuran memiliki rerata empirik (RE) sebesar 98,39 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 75. Berdasarkan kategori skala kebersyukuran diketahui bahwa terdapat 0% atau tidak ada mahasiswa yang memiliki kebersyukuran sangat rendah maupun rendah. Kategori sedang terdapat 4,3% (3 mahasiswa), 40% (28 mahasiswa) memiliki kebersyukuran tinggi, dan 55,7% (39 mahasiswa) memiliki kebersyukuran sangat tinggi. Dari jumlah prosentasi terbanyak menempati kategori sangat tinggi. Kemudian variabel pergaulan teman sebaya memiliki rerata empirik (RE) sebesar 75,9 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 62,5. Berdasarkan kategori skala pergaulan teman sebaya diketahui bahwa terdapat 0% atau tidak ada mahasiswa yang memiliki pergaulan teman sebaya negatif maupun sangat negatif. Kategori sedang terdapat 14,3% (10 mahasiswa), 65,7% (46 mahasiswa) memiliki pergaulan teman sebaya positif, dan 20% (14 mahasiswa) memiliki pergaulan teman sebaya sangat positif. Dari jumlah prosentasi terbanyak menempati kategori positif. Sedangkan, variabel citra tubuh memiliki rerata empirik (RE) sebesar 94,06 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 62,5. Berdasarkan kategori skala citra tubuh diketahui terdapat 0% atau tidak ada mahasiswa yang memiliki citra tubuh sangat negatif. Kategori rendah terdapat 1,4% (1 mahasiswa), kategori sedang terdapat 38,6% (27 mahasiswa), 58,6% (41 mahasiswa) memiliki citra tubuh positif, dan 1% (1,4 mahasiswa) memiliki citra tubuh sangat positif. Dari jumlah prosentasi terbanyak menempati kategori positif.

4. PENUTUP

Ada hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran, pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa. Demikian sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki. Ada hubungan

positif yang sangat signifikan antara pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh. Hal tersebut berarti bahwa semakin positif pergaulan teman sebaya, maka semakin positif pula citra tubuh yang dimiliki. Demikian sebaliknya, semakin negatif pergaulan teman sebaya, maka semakin negatif pula citra tubuh yang dimiliki. Tingkat variabel kebersyukuran tergolong sangat tinggi. Artinya mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta semester 6 memiliki tingkat kebersyukuran yang sangat tinggi. Tingkat variabel pergaulan teman sebaya tergolong positif. Artinya mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta semester 6 memiliki pergaulan teman sebaya yang positif. Tingkat variabel citra tubuh tergolong positif. Artinya mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta semester 6 memiliki citra tubuh yang positif. Sumbangan efektif (SE) kebersyukuran terhadap citra tubuh sebesar 23,67%, dan pergaulan teman sebaya terhadap citra tubuh sebesar 21,7%. Artinya 23,67% kebersyukuran mempengaruhi citra tubuh, 21,7% pergaulan teman sebaya mempengaruhi citra tubuh, sedangkan 54,63% dipengaruhi oleh faktor lain.

Bagi mahasiswa disarankan untuk terus mengedukasi diri sendiri agar tetap memiliki pandangan yang positif tentang dirinya, serta bersyukur atas segala sesuatu yang Tuhan berikan dengan cara memilih teman yang memiliki satu visi dan misi yang sama dengan diri sendiri. Selain itu mahasiswa dapat mencari referensi bacaan-bacaan yang mengandung afirmasi positif untuk diri sendiri yang dapat ditemukan di *platform* digital seperti media sosial, *google*, *youtube* dan lain-lain. Dengan demikian mahasiswa termotivasi untuk memandang kehidupannya secara positif. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan untuk meneliti citra tubuh dengan menggunakan variabel selain kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya agar dapat menambah wawasan dan ilmu baru mengenai citra tubuh. Selain itu penelitian yang dilakukan juga dapat ditambah dengan metode wawancara agar lebih memperdalam hasil data yang didapatkan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyev, B., & Türkmen, A. (2014). Parent, Peer and Media Effect on the Perception of Body Image in Preadolescent Girls and Boys. *Universal Journal of Psychology*, 2(7), 224-230.
- Dwinanda, R. (2017). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1).
- Grogan, S. (2008). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children (2nd Ed)*. New York: Routledge.
- Hall, M. (2009). *Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females, Paper Based on a Program Presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition*. North Carolina: Charlotte.
- Koleoso, O. N., Akanni, O. O., & James, J. O. (2018). Body Image Objectifications and Disordered Eating Attitudes Among Secondary School Students of South-Wes Nigeria. *International Journal of School Health*, 5(2).
- Listyandini, R., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 2(2), 473-496.
- Mukhlis, H. (2014). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GMJPP)*, 1(3).
- Nomate, E. S., Nur, M., & Toy, S. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141-147.
- Papalia, D. E. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Partowisastro, K. (2009). *Dinamika Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Slavin, R. E. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9-28.
- Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and What is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Ula, I. F., & Prihartanti, N. (2017). Hubungan Berpikir Positif dan Komparasi Sosial dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh pada Mahasiswi (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Wood, A. M., Froh, J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and Well-Being: a Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 1-16.